

Il primo mensile italiano di ecologia e del vivere naturale • dal 1977

TerraNuova

# TerraNuova

N° 413 MARZO 2025

## Quinoa italiana: *salute, gusto e sostenibilità*

*Biologica, proteica e gluten-free: la sfida italiana  
per un alimento sano e a filiera corta*

**DNA DIGITALE**  
Se il vivente diventa brevetto

**CISTITI E INFEZIONI VAGINALI**  
La soluzione sta nel microbiota

**RICETTE VEG**  
Dolci di Carnevale

**ABBIGLIAMENTO TECNICO**  
Le opportunità degli ecotessuti

**CICLO MESTRUALE**  
Una questione di equilibrio

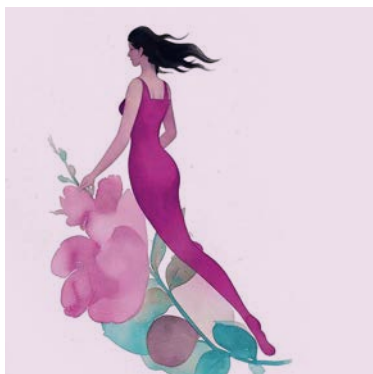
**ECOTURISMO**  
Scopriamo i borghi d'arte



MENSILE - € 5,00  
9 791257 000189 >



**10** *In primo piano*



**16** *Alimentazione e salute*



**26** *Ricette*

**8** Tanto per cominciare  
**Mantragedia**  
Arianna Porcelli Safonov

**9** L'eco del mese  
**Notizie, idee, eventi per vivere l'ecologia tutto l'anno**

**32** Benessere  
**Musicosophia, imparare ad ascoltare con l'anima**  
Beatrice Salvemini

**10** In primo piano  
**Digitalizzazione del Dna: i contorni di una minaccia sempre più incombente**  
Francesco Panié

**38** Salute femminile  
**La salute mestruale? È questione di equilibrio**  
Anny Trebossi

**16** Alimentazione e salute  
**Cistiti e infezioni vaginali: la soluzione sta nel microbiota**  
Alexis Myriel

**42** Ecoturismo  
**Borghi d'arte: in bus, a piedi e in bicicletta**  
Marta Ravanetti

**Distribuisci Terra Nuova!**



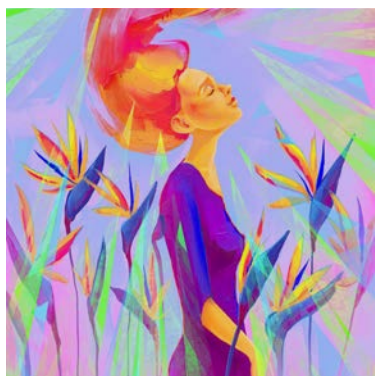
Lavori in un centro di alimentazione naturale? Una bottega del mondo? Hai un punto vendita o un'attività in sintonia con i nostri valori?

Potrai usufruire di interessanti vantaggi di visibilità e promozione

info: 055 3215729 int. 2  
distribuzione@terranuova.it

**26** Ricette  
**Dolci di Carnevale: tre ricette della tradizione**  
Francesca Luise

**52** Agricoltura  
**Quinoa italiana: salute, gusto e sostenibilità**  
Gabriele Bindi  
**L'uso delle key line per fronteggiare la siccità**  
Alessio Capezuoli



**32** *Benessere*



**42** *Ecoturismo*



**66** *Ecotessuti*

**66** *Ecotessuti*

**Fast fashion: l'invasione dei tessuti sintetici**

Gabriele Bindi

**74** *Nuova Educazione*

**Homeschooling: come scegliere consapevolmente**

Alexis Myriel

**90** *Il Segnalibro*

**Libri, teatro e video**

a cura di Alessandra Denaro

**92** *Terra Nuova Libri*

**Il catalogo dell'inverno di Terra Nuova**

**100** *Spunti di vista*

**Non ho mai fatto crescere qualcosa**

Jesse Frost

**Rubriche**

**14** *Forum agroecologia*

Franco Ferroni, responsabile agricoltura e biodiversità di Wwf Italia

**50** *L'Almanacco di Terra Nuova*

Il rimedio del mese: il mirtillo

**57** *Il punto biodinamico*

Carlo Triarico, presidente dell'Associazione Agricoltura Biodinamica

**81** *Ecovillaggi.it*

News e aggiornamenti dal mondo degli ecovillaggi

**88** *L'ecocircuito di Terra Nuova*

Scopriamo le econovità e le realtà che diffondono una «ecologia della mente»

Terra Nuova n. 413(202) marzo 2025  
Reg. Tribunale di Firenze n. 4937 del  
14/02/2000 ISSN: 1121-178X

**Proprietà della testata:** Editrice Aam Terra Nuova Srl, Via del Ponte di Mezzo 1, 50127 Firenze P. iva 05373080489  
**tel 055 3215729** - fax 055 5390109

**Chiusura del numero: 12 febbraio 2025**

**REDAZIONE** ([info@terranuova.it](mailto:info@terranuova.it))

**Direttore responsabile:** Nicholas Bawtree

**Consiglio di redazione:**

Mimmo Tringale, Claudia Benatti, Gabriele Bindi, Alessandra Denaro

**Hanno collaborato a questo numero:**

Gabriele Bindi, Claudia Benatti, Alessio Capezzuoli, Alessandra Denaro, Francesca Luise, Francesco Panié, Arianna Porcelli Safonov, Marta Ravanetti

**Editing:** Alessandra Denaro  
([segreteria@terranuova.it](mailto:segreteria@terranuova.it))

**Progetto grafico:** Loris Reginato

**Impaginazione:** Daniela Annetta,

Loris Reginato, Sabrina Scrobogna

**Stampa:** Arti Grafiche Boccia S.p.A.  
Via Tiberio Claudio Felice, 7 Salerno

**UFF. STAMPA:** [ufficiostampa@terranuova.it](mailto:ufficiostampa@terranuova.it)

**PUBBLICITÀ e piccoli annunci**

(055 3215729 int. 3) Sergio Tonon

[pr@terranuova.it](mailto:pr@terranuova.it) (pubblicità)

[annunci@terranuova.it](mailto:annunci@terranuova.it) (piccoli annunci)

Francesca Maggi (349 4510434)

[francescamaggi@terranuova.it](mailto:francescamaggi@terranuova.it)

**FIERE ED EVENTI**

Sabrina Scotti 055 3215729 int. 2

[fiere@terranuova.it](mailto:fiere@terranuova.it)

**ORDINI RIVISTA E LIBRI**

Privati: (055 3215729 int. 1)

Valentina Claudi - [libri@terranuova.it](mailto:libri@terranuova.it)

Punti vendita: (055 3215729 int. 2)

Sabrina Scotti - [distribuzione@terranuova.it](mailto:distribuzione@terranuova.it)

**AMMINISTRAZIONE** (tel 055 3215729 int. 5)

Caterina Salamone

[caterinasalamone@terranuova.it](mailto:caterinasalamone@terranuova.it)

**La rivista è disponibile nei punti vendita del circuito [www.negoziobio.info](http://www.negoziobio.info), nelle fiere di settore, in edicola e per abbonamento.**

**Esercente dell'impresa editoriale esclusivamente per l'edicola:**

Sprea S.p.A.



Via Torino 51,  
20063 Cernusco sul Naviglio  
(Milano)  
tel 02924321 -  
P. iva 12770820152

Iscrizione camera commercio 00746350149

CdA: Luca Sprea (Presidente), Alessandro Agnoli (AD), Maverick Greissing (Consigliere Delegato)

**Distribuzione in edicola:** Press-Di

Distribuzione stampa e multimedia s.r.l.

20090 Segrate

# Contributi speciali



**Roger Panteri**

Biologo nutrizionista specializzato in disbiosi intestinale e microbiota, docente universitario e autore del libro *Microbiota e salute della donna* (Terra Nuova Edizioni).



**Cristina Pietrantonio**

Educatrice mestruale, doula, esperta di canto prenatale e training psicofonetico, co-fondatrice di *Red School Italia* e ideatrice della metodologia *Womb's voice coaching*.



**Sebastiano Tundo**

Ingegnere con la passione dell'agricoltura, fondatore di *Quin Italia*, azienda di Argenta (Fe) in cui ha avviato una coltivazione di quinoa biologica nostrana.



**Sergio Leali**

Presidente dell'Associazione *Istruzione in famiglia* e autore del libro *Homeschooling. Una scelta consapevole oltre gli slogan* (Terra Nuova Edizioni).



**Certificato PEFC**

Questo prodotto è realizzato con materia prima da foreste gestite in maniera sostenibile e da fonti controllate

Questa rivista è stampata su carta **PRIMA SILK** certificata **PEFC™**.  
Terra Nuova si trova nel primo gruppo dei 14 «**Editori amici delle foreste**» di Greenpeace e contribuisce a un'economia **solidale** promuovendo circuiti alternativi come i negozi bio ([www.negoziobio.info](http://www.negoziobio.info)) e le librerie indipendenti.



# Sostieni il *cambiamento*



*Scegli l'abbonamento più adatto a te*

Digitale	Carta	Biennale
<b>€ 27,99</b>	<b>€ 43</b>	<b>€ 70</b>
<i>la rivista sempre a portata di mano</i>	<i>e il digitale te lo regaliamo noi</i>	<i>e il digitale te lo regaliamo noi</i>

Queste e tante altre opzioni su [www.terranovalibri.it/abbonamenti](http://www.terranovalibri.it/abbonamenti)

# I vantaggi per chi si abbona

-  **Versione digitale inclusa con pdf scaricabile e accesso all'archivio storico**
-  **Spedizioni gratuite per tutti gli acquisti su [www.terranuovalibri.it](http://www.terranuovalibri.it)**
-  **Un libro omaggio (vedi sotto)**
-  **Sconti e convenzioni nel mondo eco-bio scopri tutte le realtà convenzionate: [www.terranuovalibri.it/scontoabbonati](http://www.terranuovalibri.it/scontoabbonati)**
-  **2 annunci gratuiti sulla rivista vedi pagina 82 per i dettagli**



## CEDOLA PER L'ABBONAMENTO (CARTACEO PIÙ VERSIONE DIGITALE IN OMAGGIO)

- Annuale** (per me o regalo): € 43
- Biennale**: € 70
- Annuale regalo** (se io sono abbonato): € 38
- Annuale + Annuale regalo**: € 72
- Annuale estero**: € 100 (in Europa); € 120 (resto del mondo)
- Annuale sostenitore**: € 100

Per la lettura in digitale (omaggio) della rivista in abbonamento scopri i dettagli su [www.terranuovalibri.it/letturadigitale](http://www.terranuovalibri.it/letturadigitale)

**FORMA DI PAGAMENTO** Ho effettuato il pagamento (allego qui la ricevuta):

- sul c/c postale n° 69343903
  - tramite bonifico bancario anticipato (IBAN IT07R0501802800000011459930 causale "Abbonamento")
- Intestati a: Editrice Aam Terra Nuova srl, via Ponte di Mezzo 1, 50127 Firenze

**NOTA:** il pagamento tramite carta di credito è possibile unicamente sottoscrivendo l'abbonamento online su [www.terranuovalibri.it/abbonamenti](http://www.terranuovalibri.it/abbonamenti)

**Compila e invia con copia del versamento:** posta, fax 055 5390109 oppure [abbonamenti@terranuova.it](mailto:abbonamenti@terranuova.it)

nome \_\_\_\_\_ cognome \_\_\_\_\_  
via \_\_\_\_\_ n° \_\_\_\_\_ cap \_\_\_\_\_ loc. \_\_\_\_\_ prov. \_\_\_\_\_  
tel \_\_\_\_\_ email\* \_\_\_\_\_ p.iva o Cod.Fisc. \_\_\_\_\_

**Dati per l'abbonamento in regalo**

nome \_\_\_\_\_ cognome \_\_\_\_\_  
via \_\_\_\_\_ n° \_\_\_\_\_ cap \_\_\_\_\_ loc. \_\_\_\_\_ prov. \_\_\_\_\_  
tel \_\_\_\_\_ email\* \_\_\_\_\_

\* campo obbligatorio per leggere la versione digitale / **Contatti:** Tel 055 3215729 int.1 - [abbonamenti@terranuova.it](mailto:abbonamenti@terranuova.it)



Marzo 2025

in  
omaggio

**Nicholas Bawtree**

direttore responsabile



## Il gusto del cambiamento

**Q**uando pensiamo ai piatti della nostra tradizione, ci immaginiamo che quegli ingredienti siano sempre esistiti, come se fossero dati in dotazione e connaturati al territorio in cui viviamo. Eppure, la storia della cucina ci racconta un'altra verità: le tipicità di un paese non sono immobili, ma in continua evoluzione. Basti pensare ai pomodori, alle patate o al mais, tutti alimenti arrivati dalle Americhe solo pochi secoli fa e oggi divenuti emblemi della nostra cucina.

La biodiversità è, quindi, un processo in divenire, e la sua ricchezza sta proprio nella capacità di adattarsi e trasformarsi.

Prendiamo la quinoa, per esempio. Fino a qualche anno fa era un'esclusiva del Sudamerica, coltivata sugli altipiani delle Ande e parte integrante della dieta delle popolazioni indigene. Poi, con il crescente interesse dei mercati occidentali, è diventata una merce appetibile per l'economia globale.

Le monocolture intensive hanno sostituito i metodi tradizionali, impoverendo i terreni e mettendo in difficoltà le comunità locali, costrette a esportare la loro risorsa principale a scapito della propria alimentazione. Un classico esempio di come la domanda dei paesi ricchi possa generare squilibri sociali e ambientali nei paesi produttori.

Ma c'è un'altra via. La quinoa ha trovato una nuova casa anche in Italia, con una produzione biologica che sta prendendo piede in regioni come l'Emilia Romagna, le Marche e la Puglia.

Questa coltivazione autoctona offre numerosi vantaggi: riduce la dipendenza dalle importazioni, accorcia la filiera garantendo una maggiore tracciabilità e limita l'impatto ambientale legato ai trasporti. In più, permette agli agricoltori italiani di diversificare le loro colture, contribuendo alla rigenerazione dei suoli e a un'agricoltura più sostenibile.

Sostenibilità significa anche equità: una produzione biologica locale garantisce criteri di lavorazione rispettosi dell'ambiente e dei lavoratori. Non si tratta di rinnegare le origini di un alimento, ma di valorizzarlo in un contesto più etico e responsabile, inserendolo a pieno titolo all'interno delle rotazioni colturali del nostro paese. Se la quinoa può diventare un prodotto tipico italiano, come un tempo lo sono diventati il pomodoro e il grano duro, allora non solo arricchiamo la nostra dieta, ma dimostriamo che un'altra economia alimentare è possibile.

La sfida è aperta: possiamo scegliere di consumare cibo che non sia solo sano, ma che rispetti chi lo produce e il Pianeta che ci ospita. La quinoa coltivata in Italia rappresenta un passo concreto in questa direzione, dimostrando che tradizione e innovazione possono convivere nel piatto, a patto che alla base ci sia un modello di produzione giusto e sostenibile.





# l'eco del mese

**NOTIZIE, IDEE, EVENTI PER VIVERE L'ECOLOGIA TUTTO L'ANNO**

## Terra Nuova e i suoi autori alla fiera «Fa' la cosa giusta»

Dal 14 al 16 marzo Terra Nuova sarà, con il proprio stand (B11-B13, area tematica Cura e Benessere), a *Fa' la cosa giusta* alla Fiera Milano Rho. Venite a conoscerci e a incontrarci, troverete la nostra rivista, i libri, la redazione e i nostri autori. Il 14 e 15 marzo, infatti, organizziamo due incontri, ai quali siete tutti invitati. Il primo con Valeria Pomili, co-autrice insieme a Daniel Lumera del libro *Il*

*sentiero dei 7 valori*, che il 14 alle ore 17, allo spazio «Piazza Fa' la cosa giusta», terrà un incontro dal titolo «Adolescenza: in viaggio verso se stessi attraverso valori ed emozioni»; il secondo con Gloria Germani, autrice di *Tiziano Terzani contro la guerra*, che sabato 15, alle ore 15, allo spazio «Piazza Libera», tratterà il tema «Il pensiero di Tiziano Terzani contro la guerra».

## Eco-fiere del mese *Vieni a trovarci allo stand di Terra Nuova!*

### 1 - 2 e 8 - 9 marzo

Festival dell'Oriente (Torino)  
Rassegna di arte, cultura e folklore orientale

### 7 - 9 marzo

Apimell, Seminari e Buon Vivere (Piacenza Expo)

Rassegna di tipicità agroalimentari, giardinaggio e orticoltura

### 14 - 16 marzo

Fa' la cosa giusta! (Fiera Milano Rho)  
Fiera del consumo critico e degli stili di vita sostenibili

### 14 - 16 marzo

Mantra Festival (Fiera di Vicenza)  
Fiera del benessere e del mondo olistico

### 28 - 30 marzo

AgriUmbria (Bastia Umbra)  
Manifestazione del settore agroalimentare

## Incontra gli autori di Terra Nuova

**1 marzo, Vigonza (Padova)** Giorgio Ferrario, autore di *Vedere senza sforzo*, presenta il suo libro al Bistrot Letterario in via Bonaventura 22. Alle ore 17.30. Ingresso libero.

**5 marzo, Firenze** «Endometriosi: la giusta alimentazione per prevenirla e affrontarla» è il titolo dell'incontro che si terrà alle ore 18 alla libreria Libraccio in via De' Cerretani, con Eleonora Bessi e Sofia Di Benedetto, co-autrici del libro *Endometriosi e ovaio policistico*. Ingresso libero.

**5, 12, 19 e 26 marzo, online** Martin Halsey, esperto di macrobiotica e autore di *Cucina che cura e Dimagrire con la Italian Rice Diet*, tiene quattro webinar. Il 5 marzo sarà un'esercitazione pratica di diagnosi; il 12 parlerà di «La dieta di primavera versione strong»; il 19 «Asma, allergie e pronto soccorso per disagi primaverili» e il 26 il tema sarà la fibromialgia, con la partecipazione di Ken Prange. I webinar si svolgono su Zoom. Per iscriver-

si: [www.lasanagola.com/eventi](http://www.lasanagola.com/eventi)

**9, 10, 16 e 22 marzo, Portogruaro, Arona e Carrara** Gloria Germani presenterà il suo libro *Tiziano Terzani contro la guerra in diverse località*.

Il 9 marzo, alle ore 15, sarà al palazzo comunale di Portogruaro, in piazza della Repubblica, in collaborazione con il Movimento della Decrescita Felice. Il giorno dopo incontrerà alcune classi del locale liceo. Il 16 marzo sarà presso La Stanza di Vincent, vicolo Sant'Anna 8 ad Arona; il 22 alle ore 16 sarà a Carrara dove presenterà il libro con padre Tiziano Tamussi dei Ricostruttori nella Preghiera.

**22 marzo, workshop online** Giorgio Ferrario, autore di *Vedere senza sforzo*, terrà il workshop online «Vedere senza sforzo. Come educare il sistema visivo a un naturale e corretto funzionamento», dalle 15 alle 18; ci insegnerà a utilizzare la meditazione visiva per liberarsi degli occhiali. Per iscriversi: <https://shorturl.at/54Z2r>

**22 marzo, Roma** Francesco Paniè e Stefano Mori, co-autori di *Perché fermare i nuovi OGM*, presentano il libro alle ore 11 presso la CSA Semi di Comunità, via del Prato della Corte 1602/A.

**24 marzo, online** Il direttore di Terra Nuova, Nicholas Bawtree, sarà ospite in diretta dei canali social Instagram, Facebook e YouTube di *LeggimiPrima* per presentare la collana *Terra Nuova dei Piccoli*, gli albi illustrati per l'infanzia e la collana di libri per bambini della nostra casa editrice, che propongono i temi del rispetto per l'ambiente, la consapevolezza di sé e l'amore per gli animali. Dalle ore 21 alle 22.

**26-30 marzo, Tivoli (Roma) e Carbonate (Como)** La scuola di agricoltura sinergica Emilia Hazelip, che ha curato il manuale *Agricoltura sinergica*, organizza due corsi di primo livello: dal 26 al 29 marzo a Tivoli (info: Michele, tel 340 3600295, [terredeiragazzi@gmail.com](mailto:terredeiragazzi@gmail.com)) e dal 29 al 30 marzo a Carbonate (info Francesca, tel 347 3408457).



---

Agricoltura

Gabriele Bindi

---

# Quinoa italiana: *salute, gusto e sostenibilità*

*Alimento molto valido sul piano nutrizionale, fino a qualche anno fa si produceva solo in Sudamerica, dove con le monoculture è cresciuto lo sfruttamento dei territori e delle popolazioni locali. Oggi la quinoa bio viene coltivata anche in Italia, dove sta nascendo una nuova filiera, a cominciare dall'Emilia Romagna.*

---

**D**a qualche anno, la quinoa ha conquistato le nostre tavole ed è entrata prepotentemente a far parte degli ingredienti più preziosi di una dieta sana e *gluten free*.

Viene definita *superfood*, o alimento dall'alto profilo nutrizionale, e sicuramente i nostri nonni non la conoscevano, perché non appartiene alla nostra tradizione agricola e culinaria. In effetti, è entrata solo di recente a far parte delle colture nostrane. Quando gli spagnoli arrivarono in Sudamerica, scoprirono che le popolazioni locali si cibavano di questi semi per noi sconosciuti, coltivati sugli altipiani delle Ande, fino ai 4 mila metri e più di altitudine. Apprezzato dagli Inca come cibo prezioso, nonostante i divieti imposti dai *conquistadores*, venne salvaguardato e tramandato dalle popolazioni Quechua e Aymara, che gli affibbiarono addirittura il nome di «grano madre» (*chisya*). Si deve proprio alla caparbia dei popoli nativi l'eredità di questa coltura, oggi così apprezzata per le sue qualità nutraceutiche. Ci sono voluti parecchi secoli per consolidare la sua affermazione al di fuori dei suoi confini e a quanto pare furono gli scienziati della Nasa a fare da trampolino di lancio per questo pseudocereale, esaltandone il profilo nutrizionale e proponendolo addirittura come alimento ideale per le missioni nello spazio. Fatto sta che, sul finire degli anni '90, la quinoa ha cominciato a diffondersi in Europa nei circuiti del biologico e dell'equosolidale, con una crescita di mercato impressionante che ha fatto aumentare le produzioni a dismisura, non senza causare qualche serio problema all'economia e all'ambiente locali. Per

soddisfare l'esplosione della domanda di questo piccolo seme, infatti, sono state ampliate le aree di coltivazione e soprattutto nel sud della Bolivia, il primo produttore mondiale, gli agricoltori hanno dato vita a estese monoculture, che costituiscono una minaccia per l'ecosistema e per la sussistenza stessa delle popolazioni indigene, per via dell'abbandono delle pratiche agricole tradizionali e il progressivo impoverimento dei terreni. Oggi, nei territori di origine, la maggior parte delle produzioni è destinata all'export, con un conseguente aumento dei costi che ha costretto le popolazioni locali ad abbandonare la loro dieta tradizionale, rimpiazzandola con cibo dallo scarso potere nutritivo. Ecco che la domanda sorge spontanea: perché non coltivare la quinoa alle nostre latitudini? In Europa assistiamo negli ultimi anni a un grande impulso verso la coltivazione, favorito dalle buone condizioni climatiche e dalla necessità degli agricoltori di creare nuove prospettive economiche all'interno delle tradizionali rotazioni colturali.

### **Le coltivazioni in Italia**

Ormai è un fatto assodato: la quinoa si può coltivare anche in Italia, dove trova condizioni favorevoli per la sua crescita. A distanza di qualche anno possiamo addirittura parlare di filiere distribuite per lungo e per largo nello Stivale, con aziende che riescono a coprire l'intero percorso dal campo alla tavola.

Uno dei principali artefici dell'affermazione di questo pseudocereale andino è Sebastiano Tundo, ingegnere con la passione dell'agricoltura, che ha un'azienda agricola di diverse centinaia di ettari

ad Argenta (Fe). Oltre a coltivare quinoa in regime di rotazione con altre colture, ha dato vita a una filiera italiana della quinoa certificata biologica.

«Allo stato attuale, nella nostra filiera vengono coltivati circa 400 ettari» racconta «e le regioni maggiormente coinvolte sono Emilia Romagna, Marche, Lazio e Puglia, in un'area tradizionalmente legata al grano duro, che sta attraversando ormai una lunga crisi. Le produzioni sono soddisfacenti: il 2024 è stato una bella annata, con produzioni generalmente più alte, e ci siamo attestati su una media di 25 quintali per ettaro». «Produciamo quinoa integrale a basso contenuto di saponine, con una maggiore concentrazione di proteine» prosegue il giovane agricoltore, che ci illustra anche i risultati della trasformazione. «Oltre all'uso come chicco, c'è un crescente utilizzo della farina per la realizzazione di pasta, biscotti, cracker, in percentuali diverse e mescolate con altre farine *gluten free*. Con il marchio *Quin*, oltre alla vendita online siamo distribuiti nelle farmacie, nei negozi specializzati e in qualche punto della grande distribuzione». La coltivazione della quinoa in Emilia è nata per una sfida, con l'esigenza di trovare un'alternativa valida alle classiche colture estensive. «L'abbiamo trovata congeniale perché si inserisce molto bene nelle tradizionali rotazioni» spiega Tundo «a partire proprio dal nostro territorio, in cui c'era una lunga tradizione della coltivazione della barbabietola da zucchero, ormai in disuso. La quinoa di fatto appartiene alla stessa famiglia della barbabietola da zucchero e la sostituisce in modo perfetto all'interno di rota-

---

*La quinoa prodotta in Italia con il marchio «Quin» è integrale, a basso contenuto di saponine e con una maggiore concentrazione di proteine.*

---



Agricoltura

